

Les moules sortent de leur coquille



MARINES. Sur la côte Atlantique, ces fruits de mer se dégustent dès le début de l'été.

Peu caloriques, sources de vitamines et de minéraux, les moules s'adaptent aux gourmets comme aux appétits d'oiseau. Comptez 500 g par personne pour une entrée, et 1 à 1,5 kg pour un plat. Elles sont souvent vendues au litre, ce qui correspond à environ 800 g. Choisissez-les bien fermées, car trop de moules qui bâillent à l'étal est un signe de manque de fraîcheur. Vous pourrez les conserver deux jours au frais, recouvertes d'un linge humide.

Petites ou grosses ?

Il s'agit de deux espèces différentes. La plus petite fréquente le littoral Atlantique, la Manche

et la mer du Nord. Elle convient aux recettes classiques, comme la marinière. Plus grosse, la moule de Méditerranée, ou moule d'Espagne, est intéressante à farcir, à préparer en tapas ou à déguster crue, pour ceux qui apprécient son parfum iodé.

Une AOC recherchée

Les moules de bouchot de la baie du Mont-Saint-Michel ont obtenu une appellation d'origine contrôlée (AOC) qui leur garantit un mode d'élevage sur

des pieux de bois plantés en mer, sans surpopulation. Cette méthode leur permet de se développer dans une eau de grande qualité, et on obtient des moules bien pleines, enfermées dans une coquille résistante, au petit goût de terroir bien particulier selon les connaisseurs !

Savoir les préparer

Coupez les filaments qui dépassent des coquilles, puis grattez-les avec un couteau pour éliminer les petits parasites. Rincez-les à grande eau et éliminez les moules entrouvertes ou celles qui flottent.

Pour changer des classiques moules marinières au vin blanc, préparez-les au cidre avec des dés de pomme verte. Goûtez-les à la crème et au curry. Pourquoi pas enroulées de jambon cru, piquées en brochettes ou panées, cuites à la poêle. Une soirée un peu fraîche ? N'hésitez pas à les cuisiner en soupe, avec du safran.

Une cuisson rapide

Le secret des bonnes moules ? Une cuisson courte ! Mettez-les dans une cocotte avec du vin blanc et du poivre. Couvrez et faites-les s'ouvrir à feu vif pendant cinq minutes en remuant deux à trois fois. Jusqu'au service, gardez-les dans leur jus pour éviter qu'elles ne se dessèchent.

■ VALÉRIE BESTEL



FACILE

Apéritif de moules aux quatre saveurs

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 10 MIN.

- 1,5 kg de moules de bouchot ● 100 g de petits raisins blancs ● 100 g de poivrons rouge et vert ● 100 g de chorizo en très fines tranches ● 10 cl de vin blanc sec ● 2 échalotes ● 3 brins de persil plat ● 1 brin de thym frais ● 4 c. à soupe d'huile d'olive ● 1 c. à café d'huile de noix ● 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès ● 1 gousse d'ail ● 2 pincées de paprika ● sel, poivre du moulin

▶ Émincez les poivrons et faites-les fondre dans une poêle avec l'ail haché et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Pelez et épépinez les grains de raisins. Retirez la peau du chorizo. Coupez les échalotes en tranches fines et hachez le persil.

▶ Dans un saladier, mélangez le reste d'huile avec vinaigre, sel et poivre.

▶ Nettoyez les moules. Mettez-les dans une cocotte avec le vin et du poivre. Couvrez et faites-les s'ouvrir à feu vif pendant quelques minutes. Égouttez et met-

tez-les dans le saladier. Mélangez bien.

▶ Répartissez dans 4 plats. Assaisonnez le premier avec chorizo et paprika, le deuxième avec échalote et persil, le troisième avec poivron et thym et le dernier avec raisins et huile de noix. Servez tiède.